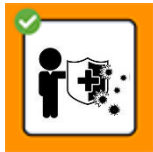


# Schutzmassnahmen-Empfehlungen der Genossenschaft



## Immunsystem stärken

Durch regelmässiges Meditieren, Entgiften, körperliche Trainings in Kombination mit einer optimalen Erholung, durch eine natürlich Vitamin- und Mineralstoffreiche ausgewogene Ernährung und durch vermeiden von Stress- und Angstzuständen, können Sie Ihr Immunsystem stärken und es in seiner Funktion unterstützen.



## Bei Krankheit zu Hause bleiben

Indem Sie sich zu Hause von einer Krankheit erholen, geben Sie Ihrem Immunsystem die nötige Ruhe, um effizient arbeiten zu können. Ausserdem minimieren Sie die Gefahr andere Menschen anzustecken.



## Grössere Menschenansammlungen meiden

Indem Sie grössere Menschenansammlungen fernbleiben, minimieren Sie das Risiko von erkrankten Menschen angesteckt zu werden.



## Abstand zu Erkrankten halten

Indem Sie zu kranken Menschen Abstand halten, minimieren Sie das Risiko Ihr Immunsystem mit Krankheitserregern zu belasten.



## Körperkontakt mit Erkrankten vermeiden

Indem Sie den Körperkontakt mit erkrankten Menschen vermeiden, minimieren Sie das Risiko, Ihr Immunsystem mit Krankheitserregern zu belasten.



## Regelmässig Hände waschen

Regelmässig gründliches Waschen oder Desinfizieren der Hände, kann Übertragungen von Schmutzpartikel, Bakterien und Viren minimieren oder verhindern.



## In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen

Durch Schnäuzen, Niesen, Spucken und Husten in ein Taschentuch (in äussersten Notfällen in die Armbeuge) können sich Schmutzpartikel, Bakterien und Viren weniger ausbreiten.



## Mehrmals täglich lüften

Durch regelmässiges Lüften, gelangt frischer Sauerstoff in die Innenräume. Dieser kann das Immunsystem positiv beeinflussen. Berücksichtigen Sie dabei die jahresabhängigen Aussentemperaturen.